Tracker Vivofit de Garmin: une montre qui nous veut du bien

Garmin, cette marque américaine est déjà connue pour ses montres pour la course à pied ou le running. Mais elle va plus loin en créant une montre différente : Vivofit.

Ce tracker présente effectivement des fonctions originales.

1. Chaque jour cette montre va analysez votre degré de forme et en fonction du résultat va vous proposer des objectifs réalisables. Quand les objectifs fixés sont atteints, ce tracker vous propose une nouvelle étape.
2. On le sait l'inactivité n'est pas l'amie de la perte de poids bien au contraire. Alors lorsque vous n'avez pas bougé depuis plus d'une heure Vivofit affiche une barre rouge comme un signal d'alerte qui vous incite à bouger .Pour que la barre disparaisse il faut tout simplement marcher pendant quelques minutes.
3. Ce tracker vous permet de connaître le nombre de pas que vous

avez effectués mais aussi le nombre de calories brûlées ainsi que l’heure exacte .Il est doté d’un écran à encre liquide qui ne s’éteint pas .Il reste visible en permanence.

4. Ce tracker peut être couplé avec un moniteur de fréquence cardiaque
5. Vous pouvez avec le Garmin connect partager vos informations avec votre réseau d’amis et votre famille. Vous pouvez consulter, comparer vos résultats et vos performances. Vos données peuvent être transférées par clé USB ou par bluetooth.Dans la communauté Garmin connect des défis sont proposés et vous pouvez gagner des badges, tout ceci pour conserver votre motivation.
6. L’autonomie de la batterie est d’un an et peut se remplacer. Lors de la livraison 2 bracelets sont présents, une grande et une petite taille. Vous trouverez aussi dans le package une ceinture cardiofréquencemètre.

Les commentaires postés sur le web sur le tracker Vivofit de Garmin sont le plus souvent élogieux et laissent apparaître que cette montre est une alliée pour la perte de poids surtout si celle –ci est associée à un équilibrage alimentaire. Les défis semblent développer la motivation des utilisateurs .Pensez vous que ce genre de produits puissent aider à pratiquer des activités physiques et nous faire sortir de nos fauteuils ?